

Simon Høegmark
simon@vinatur.dk
Tlf. 60256666



VINATUR

Simon Høegmark

Naturens helbredende kræfter

Dansk Selskab for Psykosocial Rehabilitering

Høegmark
vinatur.dk
56666



Biophilia Savanne-teorien

Gordon H. Orians og Edward
Wilson
Harvard University



Simon Høegmark
simon@vinatur.dk
Tlf. 60256666







VINATUR



Æstetisk Opmærksomhed

Roger Ulrich

Grundfølelser:

- Positive: Glæde, interesse
- Negative: Frygt, bedrøvelse, væmmelse, skamfølelse, afsky og vrede

- Naturen bedømmer os ikke - frirum
- Ned i kroppen og ud af hovedet
- Fremkalder positive følelser
- Æstetik - brug af vores sanser
- Vi mærker os selv



VINATUR



Attention Restoration Theory

Direkte opmærksomhed - Spontan opmærksomhed

Rachel and Stephen Kaplan
University of Michigan
William James

Bymiljø og moderne liv (*din mobiltelefon*):

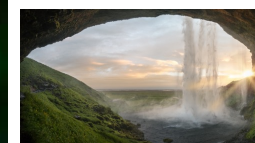
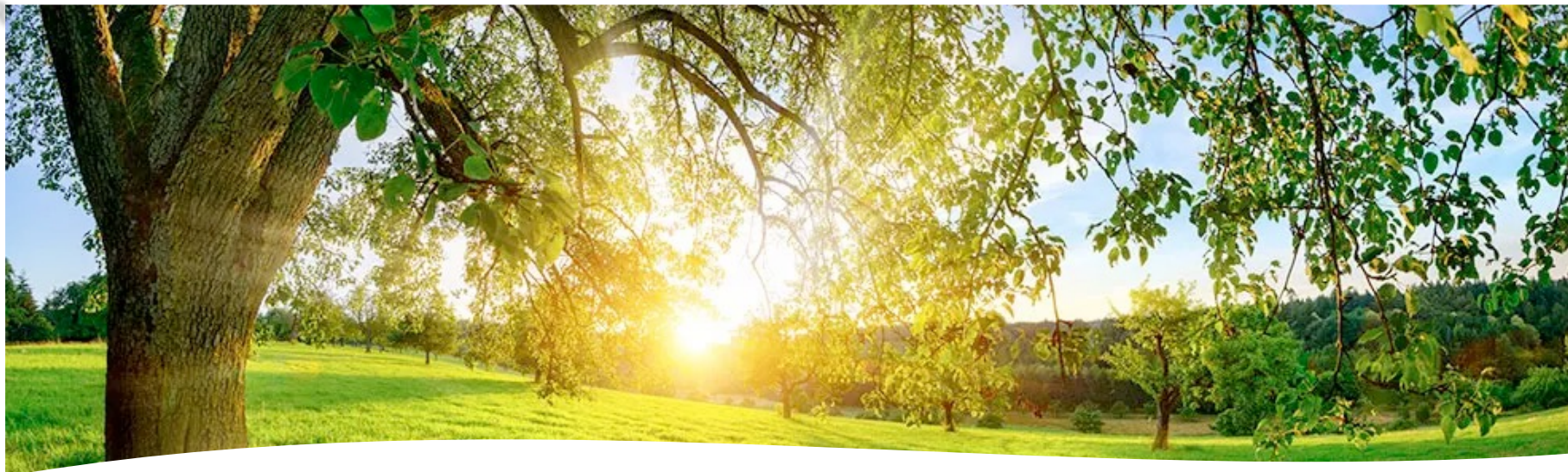
- Overdreven brug af den direkte opmærksomhed
- Analyserer konstant om der er farer, rationelt tænkende


Natur:

- Plads til den spontane opmærksomhed
- Scanner naturen og mulighed for restitution af hjernen



VINATUR



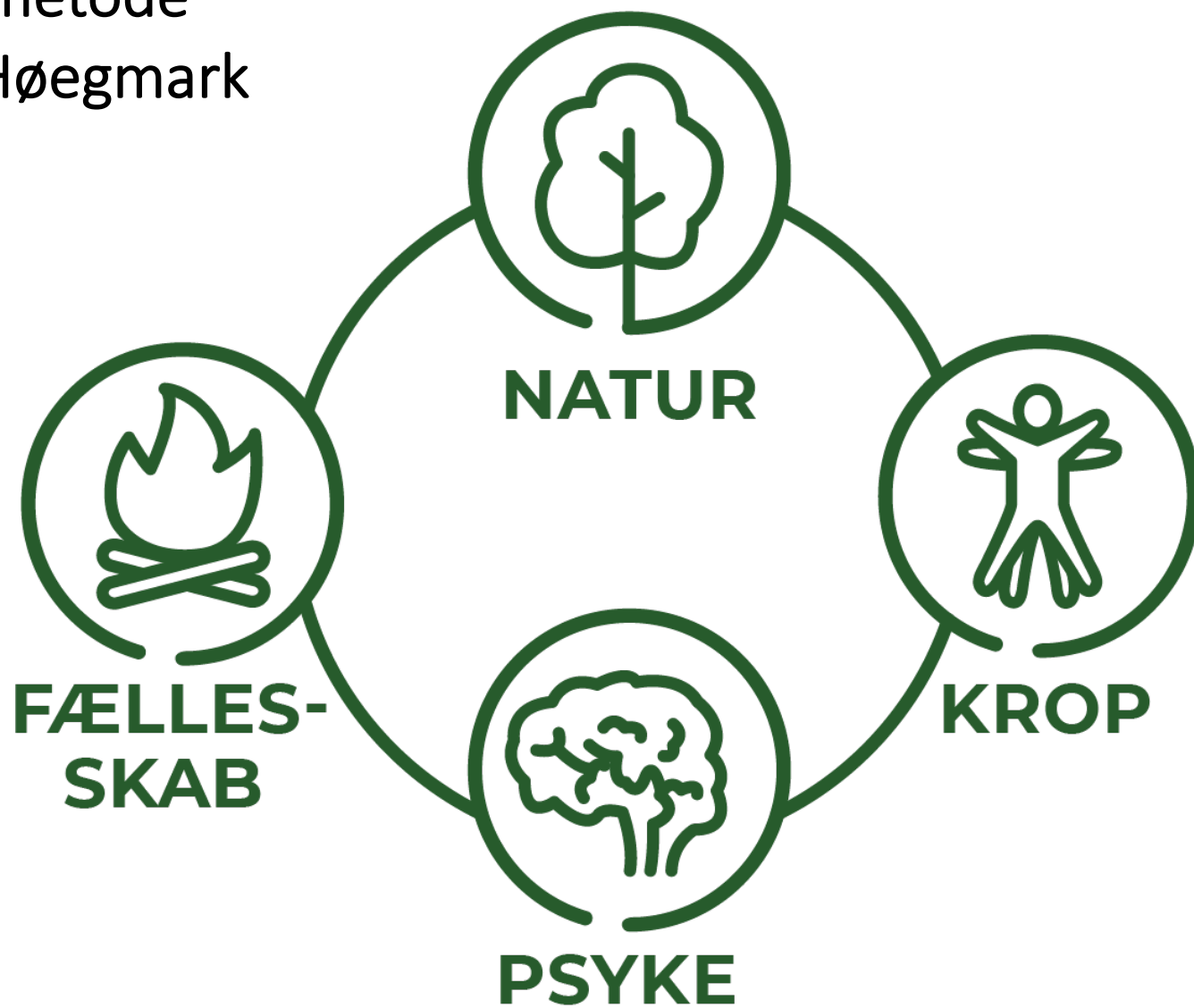


Forskning i naturbaseret sundhedsfremme

- Reducerer stress, angst og depression
- Styrker humøret og positiv tænkning
- Øger livskvaliteten
- Styrker immunforsvaret
- Fremmer empati og fællesskabet
- Styrker mestring og handlekraft
- Fremmer innovativ og kreativ tænkning
- Skaber håb og mening

NBMC-metode

Simon Høegmark





VINATUR

Efter endt Vildmandskursus rapporterer 95 % af mændene, at tilbuddet har forbedret både deres fysiske og psykiske velbefindende i nogen eller i høj grad.



Findes løsningen på stress i naturen ?



Findes løsningen på stress i naturen ?



Simon Høegmark
simon@vinatur.dk
Tlf. 60256666



Regenerativ tænkning

- med inspiration fra naturen



VINATUR
Simon Høegmark





Symbiosen
med
træet



VINATUR

Simon Høegmark

www.vinatur.dk

Simon@vinatur.dk

Tlf. Nr.: 60256666